

Upaya Pengendalian dan Preventif Hipertensi Pada Kelompok Usia Lanjut

¹Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri*, ²Etika Dewi Cahyaningrum

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia
Email Corresponding: idaayutrisno@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Hipertensi
Lansia
Pencegahan
Pengendalian

Proses menua membuat lansia mengalami berbagai perubahan dan beresiko mengalami penyakit degeneratif salah satunya hipertensi. Hipertensi sering muncul dengan tiba-tiba hingga lansia terlambat menyadari dan melakukan pengobatan hingga berkomplikasi menjadi penyakit jantung, ginjal dan penyakit kronis lainnya. Kegiatan ini bertujuan mengendalikan dan mencegah terjadinya hipertensi dan komplikasi hipertensi pada lansia sehingga lansia tetap dapat produktif, tidak mengalami penurunan fungsi tubuh hingga mengalami kecacatan. Metode pelaksanaan kegiatan dengan melakukan peninjauan, penyebaran kuesioner pengetahuan lansia terkait dengan hipertensi, pemeriksaan tekanan darah hingga melakukan konseling kesehatan. Hasil dari kegiatan ini memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap pengendalian tekanan darah, pencegahan hipertensi hingga pencegahan komplikasi hipertensi. Lansia menjadi lebih paham tentang cara melakukan kontroling tekanan darah, tindakan pencegahan terjadinya hipertensi hingga gaya hidup yang perlu dilakukan untuk menghindari komplikasi hipertensi. Harapan untuk tenaga kesehatan, kader dan masyarakat untuk dapat meningkatkan dukungan serta motivasi bagi lansia untuk dapat melakukan pemeriksaan secara rutin serta memiliki pola hidup sehat sesuai anjuran.

ABSTRACT

Keywords:

Hypertension
Elderly
Prevention
Control

The aging process makes elderly people experience various changes and are at risk of developing degenerative diseases, one of which is hypertension. Hypertension often appears suddenly so that it is too late for the elderly to realize it and take treatment until it is complicated by heart disease, kidney disease and other chronic diseases. This activity aims to control and prevent the occurrence of hypertension and complications of hypertension in the elderly so that the elderly can remain productive, and do not experience a decline in body function to the point of experiencing disability. The method of carrying out activities is by carrying out reviews, distributing questionnaires regarding knowledge of elderly people related to hypertension, checking blood pressure and carrying out health counseling. The results of this activity show an increase in knowledge and understanding of the elderly regarding controlling blood pressure, preventing hypertension and preventing complications of hypertension. The elderly become more aware of how to control blood pressure, preventive measures for hypertension and the lifestyle that needs to be adopted to avoid complications of hypertension. The hope is for health workers, cadres and the community to be able to increase support and motivation for the elderly to be able to carry out routine checks and have a healthy lifestyle as recommended.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Kelompok usia lanjut atau sering dikenal dengan lansia adalah sekelompok individu yang berusia lebih dari 60 tahun, mengalami proses menua dan biasanya disertai dengan berbagai keluhan fisik atau masalah kesehatan (Aliffatunisa et al., 2021). Masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia berhubungan dengan adanya perubahan pada sistem kardiovaskular yaitu hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal yaitu 140/90

mmHg setelah dilakukan dua kali saat beristirahat dengan selang waktu lima menit (Siregar et al., 2023).

Hasil pencatatan kejadian hipertensi di Indonesia pada individu berusia 60 hingga 79 tahun tercatat mencapai 63%, dan pada lansia yang berusia lebih dari 80 tahun mencapai kurang lebih 77% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini diakibatkan karena proses menua yang dialami lansia dan berkaitan dengan gaya hidup lansia yang kurang baik seperti kurang berolahraga, konsumsi makanan tinggi lemak tinggi garam, kegemukan, stress, kebiasaan merokok dan minum alkohol (Thalia et al., 2023). Hipertensi yang terjadi pada lanjut usia diakibatkan karena adanya penurunan hormone esterogen serta perubahan kondisi pembuluh darah. Saat hormone esterogen mengalami penurunan, maka pembuluh darah arteri akan menjadi lebih keras dan tegang. Proses menua yang terjadi juga akan membuat elastisitas pembuluh darah arteri menurun. Ketidakelastisitas serta ketegangan pembuluh darah arteri akan membuat jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah sehingga nilai tekanan darah saat dilakukan pengukuran menunjukkan adanya peningkatan (Maringga et al., 2020).

Hipertensi sering tidak dirasakan atau muncul secara tiba-tiba tanpa ada gejala sebelumnya, sehingga banyak dari lansia yang tidak menyadari dan terlambat untuk melakukan pengobatan secara dini. Tanda gejala yang sering dirasakan oleh lansia dengan hipertensi adalah sakit kepala, sesak nafas, mimisan, gelisah, hingga lansia merasakan denyut jantung yang semakin cepat (Alhabeeb et al., 2023). Lansia dengan hipertensi biasanya akan datang ke pelayanan kesehatan setelah terjadi komplikasi lanjutan seperti penyakit jantung koroner, stroke, glukoma dan gagal ginjal (Ariyanti et al., 2020). Tekanan darah yang tidak terkontrol dan terus meningkat akan sangat beresiko menimbulkan kerusakan organ-organ penting tubuh seperti otak, jantung, ginjal, retina mata, aorta dan juga pembuluh darah tepi (Flack & Adekola, 2020). Penurunan fungsi tubuh hingga lansia mengalami kecacatan juga dapat terjadi jika hipertensi tidak diobati dan tidak dimonitoring secara berkala (Mahtiara et al., 2021).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia dan membuat lansia produktif adalah dengan melakukan pendampingan kesehatan. Pendampingan dapat berupa memberikan edukasi terkait hipertensi, pengobatan farmakologis, modifikasi gaya hidup sehat seperti mengurangi stress, mengurangi berat badan, mengurangi asupan makanan tinggi natrium, menghentikan rokok dan konsumsi alkoho. serta meningkatkan aktivitas fisik lansia dengan berolahraga (Ati et al., 2023). Perawat sebagai tenaga kesehatan juga memiliki peranan penting dalam melakukan tindakan preventif yang dapat dilakukan dengan melakukan monitoring tekanan darah lansia secara rutin (Harnawati & Nisa, 2023).

Posyandu lansia merupakan salah satu tempat pelayanan yang diupayakan pemerintah untuk mencegah, mendeteksi serta memberikan pengobatan bagi lansia yang mengalami penyakit degeratif seperti hipertensi. Kegiatan posyandu lansia dilakukan sebanyak satu kali dalam setiap bulan, dengan memberikan pelayanan kesehatan seperti memeriksa tekanan darah, cek gula darah, kolesetrol, asam urat, ukur tinggi badan dan lainnya, memberikan mekanaan tambahan lansia, olahraga, dan juga beberapa kegiatan non kesehatan seperti penyaluran hobi lansia, siraman rohani pengajian, dan kegiatan lainnya (Tuwu & La Tarifu, 2023). Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada lansia tentang pengendalian tekanan darah, pencegahan hipertensi hingga pencegahan komplikasi hipertensi.

II. MASALAH

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia RW XIII Desa Ledug. Pemilihan lokasi berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa 46,7% lansia mengalami pre hipertensi, 43,3% lansia hipertensi, dan 10% lansia masih memiliki tekanan darah normal. Terdeteksi 4% lansia hipertensi terdiagnosa mengalami komplikasi berupa glukoma dan 7% mengalami stroke.



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan Kegiatan Posyandu Lansia

III. METODE

Sasaran primer dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia yang telah terdaftar di Posyandu Lansia RW XIII Desa Ledug sebanyak 35 orang. Metode yang diberikan pada kegiatan pengabdian ini adalah dengan metode edukasi. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh lansia yang datang menggunakan stetoskop dan sphygmomanometer yang telah terkalibrasi. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, penyuluh melakukan wawancara dan edukasi dengan lansia. Penyuluh mempergunakan media cetak leaflet dan elektronik berupa video komplikasi hipertensi yang tidak terkontrol. Penyuluh menggali secara mendalam terkait dengan persepsi lansia terhadap hipertensi serta upaya yang telah lansia lakukan di rumah tentang pengendalian tekanan darah serta pencegahan terjadinya komplikasi lanjutan. Setelah sesi edukasi dilakukan, penyuluh memberikan kegiatan yang dapat merangsang motorik kasar lansia seperti menumbuk kacang, mengupas buah apel tanpa putus dan bermain puzzle. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya sarcopenia khususnya pada lansia dengan hipertensi. Seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdurasi 3 jam atau 180 menit.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses peninjauan dan koordinasi langsung dengan bidan desa penanggung jawab posyandu lansia RW XII serta kader posyandu merupakan kegiatan awal yang dilakukan. Koordinasi dilakukan dengan proses diskusi dan pemaparan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di posyandu RW XII Desa Ledug sebelumnya bahwa telah ditemukan 46,7% lansia mengalami pre hipertensi, 43,3% lansia hipertensi, dan 10% lansia masih memiliki tekanan darah normal. Terdeteksi 4% lansia hipertensi terdiagnosa mengalami komplikasi berupa glukoma dan 7% mengalami stroke. Saat kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan, terdapat 33 lansia yang datang langsung ke lokasi posyandu dan terdapat 2 lansia yang perlu dilakukan kunjungan kerumah oleh tim. Kunjungan rumah ini dilakukan karena kondisi lansia yang sudah tidak memungkinkan, dimana lansia memiliki lapang pandang pendek akibat glukoma yang dialami sehingga akan beresiko jatuh. Penyuluh melakukan pengecekan tekanan darah kembali saat kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan, dan didapatkan bahwa telah terjadi peningkatan kasus dari sebelumnya dimana terdeteksi lansia yang mengalami pre hipertensi mencapai 48,6%, hipertensi derajat 1 sebanyak 34,3% dan hipertensi derajat 2 sebanyak 17,1%. Terdapat 82,9% lansia berusia 60 hingga 74 tahun, dan 17,1% lansia berusia 75 hingga 90 tahun. Fenomena ini menandakan bahwa perlu dilakukan pemantauan secara berkala agar lansia yang memiliki tekanan darah normal tetap dapat menjaga tekanan darahnya, sedangkan pada lansia dengan pre-hipertensi untuk dapat menjaga kestabilan tekanan darah dan menurunkan tekanan darahnya, begitu juga dengan lansia yang telah terdiagnosa hipertensi dapat menjaga tekanan darahnya untuk tidak semakin tinggi dan mencegah terjadinya komplikasi lanjutan yang kemungkinan dapat terjadi.

Edukasi kesehatan dilakukan pada seluruh lansia yang hadir. Edukasi yang dilakukan terkait dengan pencegahan hipertensi, pencegahan komplikasi, modifikasi perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan oleh lansia selama berada di rumah maupun saat melakukan perjalanan. Tim juga memberikan edukasi kepada seluruh lansia sesuai dengan hasil wawancara kepada lansia. Hasil wawancara menunjukkan bahwa lansia 62,9% memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan hipertensi, namun 74,3% lansia memiliki sikap yang cukup untuk mengendalikan hipertensi. Hal ini dikarenakan lansia masih belum terbiasa melakukan pola perubahan perilaku hidup sehat sesuai anjuran serta belum ada dukungan penuh dari beberapa anggota keluarga. Selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan, kader dan seluruh lansia menunjukkan adanya antusiasme yang luar biasa. Lansia banyak berkonsultasi dengan gejala-gejala yang dirasakan selama ini serta menceritakan gaya hidup yang sering dilakukan sehari-hari. Akhir dari kegiatan ini dilakukan dengan menanyakan kembali terkait dengan pengetahuan dan sikap lansia terhadap hipertensi. Hal ini dilakukan sebagai penilaian evaluasi tim dalam melakukan konseling dan edukasi.

Kurangnya pengetahuan serta sikap negative lansia dalam melakukan perilaku hidup sehat juga menjadi salah satu faktor pemicu lainnya untuk masalah hipertensi dan komplikasi (Putri et al., 2018). Pengetahuan baik yang dimiliki oleh lansia dapat diperoleh dari hasil edukasi yang dilakukan oleh tim kesehatan. Edukasi yang dapat diberikan meliputi identifikasi secara dini, tindakan pencegahan, modifikasi pengelolaan hidup sehat, melakukan rutinitas olahraga, dan juga kepatuhan dalam mengkonsumsi obat farmakologi (Cahyaningrum et al., 2023). Edukasi yang diberikan sejak dini kepada lansia dapat membuat lansia semakin termotivasi untuk melakukan sikap pencegahan hipertensi (Putri, Rekawati, Wari, 2019). Pengetahuan yang

baik akan memberikan konsekuensi bagi lansia untuk memotivasi lansia melakukan sikap pencegahan (Priyadarsani et al., 2021). Pengetahuan dan sikap memiliki suatu hubungan yang positif dimana jika lansia memiliki pengetahuan yang baik maka akan berpengaruh terhadap sikap patuh lansia yang juga akan semakin baik (Oktaria et al., 2023). Pengetahuan dan sikap yang dimiliki lansia merupakan faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku lansia dalam pencegahan hipertensi (Hardhina et al., 2023). Sikap pencegahan hipertensi digambarkan sebagai perilaku lansia untuk dapat paham dan melakukan perilaku pencegahan untuk mendapatkan hasil pengobatan yang sesuai dengan keinginan (Simanjuntak et al., 2021). Sikap lansia tidak hanya ditentukan dari pengetahuan yang dimiliki tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang baik membuat lansia semakin termotivasi untuk mencegah terjadinya komplikasi dan hidup lebih produktif (Aliffatunisa et al., 2021).



Gambar 2. Proses wawancara dengan lansia terkait dengan hipertensi



Gambar 3. Proses edukasi pada lansia

Setelah dilakukan kegiatan upaya pengendalian dan preventif hipertensi pada kelompok usia lanjut ini, diharapkan kader dan lansia untuk dapat saling memotivasi, mengingatkan serta membentuk pola hidup yang sehat. Keberlanjutan program akan dilakukan pada anggota keluarga lansia sehingga nantinya dapat saling bersinergi dalam mewujudkan lansia yang sehat dan produktif. Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah hasil pencatatan tekanan darah lansia menjadi lebih rapi dan terorganisir, kader dan lansia termotivasi untuk lebih menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan anjuran pemerintah seperti melakukan cek kesehatan rutin di posyandu lansia maupun di pelayanan kesehatan, berhenti untuk merokok dan mengkonsumsi alkohol, melakukan diet seimbang, tidak mengkonsumsi makanan tinggi natrium, rajin berolahraga sesuai dengan anjuran dan kemampuan lansia, istirahat yang cukup serta mampu mengelola stress dengan baik.

V. KESIMPULAN

Edukasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap pengendalian tekanan darah, pencegahan hipertensi hingga pencegahan komplikasi hipertensi. Lansia menjadi lebih paham tentang cara melakukan kontroling tekanan darah, tindakan pencegahan terjadinya

hipertensi hingga gaya hidup yang perlu dilakukan untuk menghindari komplikasi hipertensi. Lansia diharapkan dapat hidup lebih produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak LPPM Universitas Harapan Bangsa dan Universitas Harapan Bangsa yang telah memberikan dukungan dan pendanaan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih juga kami ucapkan kepada Posyandu Harmoni RW XII Ledug yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhabeeb, W., Tash, A. A., Alshamiri, M., & Arafa, M. (2023). *National Heart Center / Saudi Heart Association 2023*. 35(1).
- Aliffatunisa, F., Ayu, N. R. I., Dewi, F. K., & Apriliyani, I. (2021). Hubungan Aspek Dukungan Sosial Keluarga terhadap Tekanan Darah Terkontrol pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.33088/jkr.v3i2.695>
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. V. (2020). *Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia*. 3(2), 74–82.
- Ati, E. P., Luneto, S. I., Batu, K., Kecamatan, L., Utara, L., Bitung, K., Sulawesi, P., & Ergonomik, S. (2023). *Upaya Pencegahan Insomnia Dan Hipertensi Di Kelurahan Batu Lubang Kota*. 4(2), 3769–3773.
- Cahyaningrum, E. D., Rochmah, N., Ayu, I., & Putri, T. (2023). Pemantauan dan Identifikasi Masalah Kesehatan Lansia di Posyandu RW XII Desa Ledug Kembaran Banyumas Monitoring and Identification of Elderly Health Problems at Posyandu RW XII Ledug Village Kembaran Banyumas. *Jurnal Abdimas (Journal of Community Service): Sasambo*, 5(1), 61–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/sasambo.v5i1.990>
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Hardhina, T., Manurung, I., Roga, A. U., Weraman, P., & Ruliati, L. P. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Hipertensi Pada Peserta Prolanis Di Puskesmas Sekota Kupang Tahun 2022. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15.
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Management of Prevention of Hypertension by Utilizing Blood Pressure Checks in the Elderly. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JSM/article/view/11025>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Mahtiar, A., ... N. P.-... N. P. dan, & 2021, U. (2021). Activities of Daily Living pada Lansia di Rojinhom Toyomi Urasoe-Shi Okinawa Jepang. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1519–1523. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/703>
- Maringga, E. G., Sari, & Nunik, I. Y. S. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 6(2), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v%vi%i.44> 9 Hypertension
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.32912/jimi.v2i2.1512>
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i1.2039>
- Putri, N. R. I. A. T., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2018). The Correlation of Family Support and Social Support with the Adherence to Physical Exercise Among the Older persons with Hypertension. *International Journal of Indonesian National Nurses Association (IJINNA)*, 1(1), 55–63. <https://doi.org/10.32944/ijinna.v1i1.19>
- Putri, Noor Rochmah Ida Ayu., Rekawati, Ety., Dewi, Dwi Nurviyandari Kusuma. (2019). Relationship Of Age, Gender, Hypertension History, And Vulnerability Perception With Physical Exercise Compliance In Elderly. *Enfermeria Clinica*, 29(2), 541-545. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.083>.
- Simanjuntak, A. A., Adi, M. S., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Hipertensi Pada Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), 504–509. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.29680>